

**Praktikumsbericht [C1]
ERASMUS-Praktikum - Hochschuljahr 2020 / 2021**

Stand: November 2017

Bitte füllen Sie das Formular am Computer aus, NICHT per Hand, und senden Sie es als E-Mail-Attachment an den EU-ServicePoint: eu-servicepoint@international.uni-mainz.de.

Ihre Angaben sollen anderen Studierenden bei der Praktikumssuche zur Verfügung stehen. Bitte achten Sie daher unbedingt darauf, wichtige Internetadressen und hilfreiche Informationen anzugeben!

ALLGEMEIN

Zielland:	Österreich
Studienfach:	Psychologie
Heimathochschule:	Johannes-Gutenberg-Universität Mainz
Berufsfeld des Praktikums:	Arbeits- und Organisationspsychologie
Arbeitssprache:	Deutsch
Zeitpunkt des Praktikums:	von 06/04/2021 bis 06/07/2021 (jeweils Tag / Monat / Jahr)

PRAKTIKUMSSTELLE

Name des aufnehmenden Unternehmens:	Institut für Vitalpsychologie
Straße/Postfach:	Hietzinger Hauptstraße 124a/10
Postleitzahl und Ort:	1130 Wien
Land:	Österreich
Homepage:	www.vitalpsychologie.at
E-Mail:	k.wenzl@vitalpsychologie.at

VORHER – Informationen zur Vorbereitung auf das Auslandspraktikum

Bitte füllen Sie die folgenden Felder detailliert aus und machen genaue Angaben, wie die Suche und Vorbereitung abgelaufen ist (Internetadressen, Hinweise, Kontakte, etc.).

Praktikumssuche:	Die Suche begann bei der Auswahl der möglichen Zielorte. Zunächst war ich in Island auf der Suche nach einer Pferdefarm, welche Reithherapie anbietet. Nachdem die Suche hierbei erfolglos blieb, wick ich auf meine anderen Überlegungen aus: Eine europäische Großstadt, in der ich die Sprache fließend spreche. Es blieben also nur englische oder deutschsprachige. Da die Lebensunterhaltungskosten in Großbritannien sehr hoch sind, startete ich meine weitere Suche in Wien. Über die Praktika-Vorschläge bzw.-Partner der Universität
------------------	---

	<p>Wien bin ich relativ schnell auf eine lange Liste der Arbeits- und Organisationspsychologie gestoßen, das Fach, welches mich besonders interessiert. Da ich bereits in Deutschland einige Bewerbungen losschickte und vergeblich auf Antwort wartete, entschloss ich mich dazu, direkt bei den mich interessierenden Stellen in Wien anzurufen. Ich wählte zuerst meine Erstwahl an, das Institut für Vitalpsychologie.</p>
<p>Bewerbung (Ablauf, Initiativbewerbung, Auswahlgespräch, etc.):</p>	<p>Direkt das erste Telefonat war ein Treffer, ich sprach mit einer sehr netten Frau und gab direkt mein Anliegen einer Praktikumsstelle an. Frau Wenzl war grundsätzlich interessiert und bat mich, meine Bewerbungsunterlagen per Mail zu schicken. Auch daraufhin bekundigte sie Interesse und wir vereinbarten einen Skype-Termin. Darin erkundigte sie sich nach meiner Motivation und wir sprachen gegenseitige Erwartungshaltungen ab. Da dies bereits im August letzten Jahres geschah, erfolgte die weitere Kommunikation zu Beginn etc. per E-Mail.</p>
<p>Wohnungssuche:</p>	<p>Da sich das Praktikum auf drei Monate beschränkte, war es mir wichtig, keine unmöblierte Wohnung anzumieten, bei der ich mich um eine Nachfolge kümmern muss. Daher fiel die Wahl schnell auf die Apartmentvermittlungsplattform Airbnb, da dort Unterkünfte auch für längere Zeiträume angeboten werden. Die Suche an sich gestaltete sich etwas schwierig, da das Büro meiner Praktikumsstelle sich in Hietzing befindet, das etwa 20 Minuten mit der U-Bahn entfernt von der Innenstadt ist. Der Kompromiss bestand in einer kleinen Wohnung in Meidling, nahe Schönbrunn: So war der Weg zum Büro machbar, der Weg in die Innenstadt kürzer und der Schlosspark nur 5 Gehminuten entfernt, was hinsichtlich des Lockdowns und der fehlenden Außenanlage der Wohnung selbst, ein Segen war.</p>
<p>Versicherung:</p>	<p>Bezüglich der Versicherung kümmerte ich mich nur um die Ausweitung meiner Auslandsrankenversicherung von 30 Tagen auf 91, weil aufgrund einer Familienversicherung ein Haft- und Unfallschutz bereits bestand.</p>
<p>Telefon-/Internetanschluss im Zielland:</p>	<p>Das Internet wurde von Airbnb gestellt, ein Telefonanschluss war aufgrund der Lokation in Europa nicht umzustellen.</p>
<p>Bank/ Kontoeröffnung:</p>	<p>Ein DKB-Konto bestand, sodass keine weitere Kontoeröffnung notwendig war: Damit konnte ich Geld ohne zusätzliche Kosten abheben sowie mit EC- oder Kreditkarte bezahlen.</p>
<p>hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges:</p>	<p>https://ssc-psychologie.univie.ac.at/studium/masterstudium/pflicht-modul-praktikum/praktikumsstellen/</p>

INFORMATIONEN ZUR PRAKTIKUMSSTELLE

Bitte füllen Sie die folgenden Felder detailliert aus und machen genaue Angaben, wie das Praktikum abgelaufen ist (Internetadressen, Hinweise, Kontakte, etc.).

<p>Art des Praktikums:</p>	<p>Aufgrund der Covid-19 Pandemie beschränkte sich die Arbeit vorwiegend auf Home-Office, es fanden nach Beendigung des Totallockdowns (19.Mai) auch einige Besprechungen in Präsenz statt.</p>
<p>Aufgaben im Praktikum: konnten Sie Erlerntes umsetzen? Waren Sie über-/unterfordert? etc.</p>	<p>Meine Aufgaben waren sehr vielfältig: Zu Beginn beschäftigte ich mich viel mit dem Korrekturlesen von wissenschaftlichen Arbeiten. Dabei habe ich viel über die Verwendung von Fachliteratur gelernt und konnte einiges für die Erstellung von eigenen Arbeiten, die mir im Laufe meines Studiums begegnen werden, mitnehmen. Daneben erfolgte beispielsweise das Ausarbeiten bzw. Ausweiten von Lehrveranstaltungen. Ich recherchierte nach psychologischen Theorien, die thematisch passten und arbeitete die Präsentation gestalterisch aus. Dabei konnte ich besonders viel aus dem Modul Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologie der Universität Mainz umsetzen: Mir begegneten bereits bekannte Konzepte, welche ich vertiefen konnte und so mich detaillierter mit der Thematik beschäftigen. Außerdem konnte ich einen wirklich guten Blick auf den Arbeitsalltag einer Arbeits- und Organisationspsychologin erhalten. Hinzu kam die Unterstützung meiner Praktikumsbetreuerin, die sich neben ihrer Arbeit im Institut für Vitalpsychologie eine Selbstständigkeit aufbaute, in Form von Marketingprogrammen sowie Kundenakquise. Dabei waren diese Themen gänzlich neu für mich, sodass ich viel selbstständige Einlesungs- und Einarbeitungszeit damit verbrachte. Dafür bin ich sehr dankbar, denn ansonsten hätte ich mich womöglich nicht mit diesen Themen beschäftigt.</p>
<p>Betreuung: (Einführungs-/Abschlussgespräch, wöchentl./monatl. Rücksprache, etc.)</p>	<p>Es erfolgte stets ein hilfreiches Feedback inklusive Lob und Verbesserungsvorschlägen auf meine eingesendeten Aufgaben von Seiten meiner Praktikumsbetreuerin. Es fanden außerdem persönliche Gespräche statt, eines zunächst nach Beendigung des Lockdowns, eines kurz vor meiner Abreise. Es besteht ein weiterer Kontakt.</p>
<p>soziale Kontakte während des Praktikums:</p>	<p>Aufgrund der Covid-19-Pandemie und dem angeratenen social distancing kamen keinerlei sozialen Kontakte während meines Aufenthalts in Österreich und innerhalb meines Praktikums auf.</p>

<p>Sprachkenntnisse (Nutzen, Verbesserung, etc.):</p>	<p>Aufgrund der deutschen Sprache bestanden keine Schwierigkeiten darin, mich zu verständigen und es kam logischerweise auch zu keiner Verbesserung, bis auf die Erweiterung meines Wortschatzes um ein paar österreichische Ausdrücke wie Rauchfangkehrer, Sackerl und Paradeiser.</p>
<p>kurze Gesamtbewertung des Aufenthaltes: fachlicher/ privater Nutzen; was waren Ihre Erwartungen – wurden diese erfüllt? Was war besonders gut/ nicht so gut?</p>	<p>Meine Erwartungshaltung war relativ gering, da ich möglichst offen an die Sache herangehen wollte und zudem lange unsicher war, ob der Auslandsaufenthalt aufgrund der Pandemie überhaupt stattfinden kann. Zudem war schon relativ früh klar, dass es nicht viele Veranstaltungen in Wien geben wird. Nichtsdestotrotz ist sowohl der fachliche als auch private Nutzen für mich rückblickend enorm. Ich war gefordert, mich in einer fremden Stadt im Ausland zurecht zu finden und anzukommen, und mich mit Aufgaben konfrontiert zu sehen, fernab von Hausarbeiten, Übungsaufgaben und Klausuren. Besonders gut hat mir gefallen, dass ich in jeder Hinsicht mit Neuem herausgefordert wurde. Schade war, dass die erste Zeit im Lockdown verbracht werden musste, aber währenddessen konnte ich mich gut auf die fachlichen Aufgaben konzentrieren.</p>
<p>Dauer des Praktikums: zu kurz, richtig, zu lang – Empfehlung über optimale Dauer</p>	<p>Für mich persönlich waren die drei Monate ideal, da sie genug Zeit boten, um anzukommen und einen Alltag zu implementieren. Viel länger hätte ich aber auch nicht bleiben wollen, da aufgrund der regionalen Bestimmungen Besuche nicht möglich waren und ich so meine Familie nicht sehen konnte.</p>
<p>Durchschnittliche monatliche Ausgaben im Ausland in € ; Mehrkosten ggü. Ausgaben in Deutschland:</p>	<p>800-1000€ 500€ Miete, 200€ Essen, Rest für ÖVPN und Aktivitäten (bspw. Museen) Da ich in Deutschland noch bei meinen Eltern wohne, sind dort die Kosten um 2/3 reduziert.</p>
<p>Was sollte man unbedingt wissen/ beachten?</p>	<p>Je nachdem, was man gewohnt ist, werden die Lebensunterhaltungskosten höher sein, als erwartet, denn eine Großstadt ist teuer: Die Preise können an sich höher sein, und die Möglichkeit zu take away Essen an jeder Ecke erhöht die Ausgaben ggf. Bei der Wohnungssuche würde ich darauf achten, dass eine Zentralheizung angegeben ist, wenn auch die Wintermonate dort verbracht werden (bis inklusive März!).</p>
<p>Sind Sie der Meinung, dass Ihnen das Praktikum bei der Ausübung Ihres</p>	<p>Ja, weil ich erfahren konnte, wie der Alltag eines Arbeitspsychologen aussieht. Was die Vor- und auch die Nachteile an dieser Arbeit sind (bspw. die Schwierigkeit</p>

<p>zukünftigen Berufs (bitte angeben) von Nutzen sein wird? Wenn ja, in welcher Weise? Wenn nein, warum nicht?</p>	<p>der Akquise von Projekten) und welche Ausbildung notwendig ist. Ich weiß nun, welche Bereiche mich weiterhin interessieren und von welchen ich abgekommen bin, jetzt wo ich weiß, wie die tatsächliche Arbeit aussieht (z.B. die Tatsache, dass die Selbstständigkeit keine Möglichkeit direkt nach dem Studium angestrebt werden soll, sondern erst nach einigen Jahren Berufserfahrung in einem Angestelltenverhältnis).</p>
<p>Können Sie die Stelle weiterempfehlen? (bitte begründen) Wenn ja, wäre Ihre Praktikumsstelle bereit, auch zukünftig PraktikantInnen aufzunehmen?</p>	<p>Ja, denn sie bietet vielfältige Einblicke in die Arbeits- und Organisationspsychologie mit einer Zusammenarbeit mehrerer Psychologinnen und Psychologen. Alle sind sehr freundlich und hilfsbereit. Auch während meiner Anwesenheit gab es mehrere Praktikanten und Praktikantinnen.</p>
<p>hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges</p>	<p>Es lohnt sich, nicht nur bei Jobportalen oder über die Google-Suche nach Praktikumsstellen zu suchen, sondern auch bei Fakultäten direkt.</p>

Sind Sie mit einer Veröffentlichung des Berichts auf der Website www.eu-servicepoint.de einverstanden?

Ja

Nein